

DS

ARTIGO

MULHERES MULTITAREFAS:
UM ALERTA À SOBRECARGA
DE TRABALHO

O dia a dia de uma mulher é normalmente recheado de afazeres: atividades profissionais, família, filhos, e o que mais for possível encaixar em 24h. Com tantos compromissos, o autocuidado acaba ficando para depois, e muitas vezes esquecido em meio às tarefas diárias. Por conta dessa jornada dupla de trabalho, o público feminino tem sofrido para manter a saúde mental em dia.

De acordo com uma pesquisa divulgada pela Universidade de Oxford, as mulheres têm 40% de chances a mais de desenvolver transtornos mentais do que homens e ainda 60% a mais para ansiedade. Essa tendência, segundo o estudo, deve-se à excessiva autocobrança e à impossibilidade de concluir as inúmeras tarefas sem estar no modo exaustão, o que gera frustração e abala a autoestima. Porém, antes que a sobrecarga leve a exaustão emocional e mental nosso corpo nos dá alguns sinais.

O primeiro sinal é a irritabilidade com as demandas simples dos filhos, com a rotina familiar e no trabalho. A constante irritação acaba levando a uma fadiga e a uma hipersensibilidade com um sentimento de incapacidade e por fim o desejo de se isolar do mundo que expressa um estado de exaustão profunda. Nesse momento parece que a vida foge do corpo, a respiração está curta, a mente lenta e inquieta e o corpo tenso e rígido.

É preciso aprender a balancear os momentos de atividade mental/física

Para as mulheres que estão em um momento de muita atividade e que falta tempo para cuidar de si mesma, para se ouvir, para refletir ou relaxar, o indicado é começar a incluir na rotina uma ‘Pausa Consciente’ um breve momento de alguns minutos, que pode ser feito até mesmo sentado na cadeira de trabalho, para respirar e se observar. Esses pequenos e constantes ‘olhar para si’, acabam resultando em uma prática de escuta dos sinais do corpo, da mente e nos ajudam a ter mais consciência do que precisamos fazer para que o modo exaustão não tome conta.

Outro ponto importante que aprendemos com a pausa consciente é o de respeitar nosso limite. E isso não está ligado diretamente (e necessariamente) a quantidade de tarefas que fazemos, mas sim o quanto nos deixamos invadir por demandas em que nossas necessidades e limites não estão incluídos, abalando nossa integralidade nos levando a agir apenas como um cumpridor de tarefas, sem qualidade e presença. Da exigência excessiva para “dar conta de tudo” sem respeitar o próprio limite perdemos a capacidade de discernir o quanto de energia devemos colocar em cada ação ou tarefa e por quanto tempo. É preciso aprender a balancear os momentos de atividade mental/física com pausas de relaxamento, descanso e respiração consciente para regular o funcionamento da mente e do corpo, evitando, primeiramente, chegar a um grau de irritabilidade que se torne constante.

Se dar breves e várias pausas diárias com consciência e presença é fundamental para manter o equilíbrio, o bem estar emocional e a saúde mental, que irá refletir na qualidade de nossa entrega/presença e, também em nossos relacionamentos para fluir com mais flexibilidade e disposição.

Cuide-se com carinho.

Laura Mariani é chefe da Curadoria e Qualidade Naomm, startup incubada pela Natura Startups, que reúne terapeutas qualificados e licenciados em PICs - Práticas Integrativas e Complementares.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA	REDAÇÃO
Propriedade da AJOTA	DIREÇÃO DE JORNALISMO
ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA	Fabiola Tormes
CNPJ: 29.464.235/0001-16	CONTATO
Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT	ds@diariodaserra.com.br
ISSN 22386467	Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do
	DIÁRIO DA SERRA
	(65) 3326-4724
	www.diariodaserra.com.br
	www.ds.jor.br
TIRAGEM	DEPARTAMENTO COMERCIAL
1 MIL EXEMPLARES	PUBLICIDADE ASSINATURA
CIRCULAÇÃO	PUBLICIDADE LEGAL
Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.	Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA
CENTRAL DO ASSINANTE	SERVIÇOS GRÁFICOS
(65) 3326.6501	E. Tormes e Cia. LTDA
	CNPJ: 14.048.123/0001-07
	CONTATO: adm@diariodaserra.com.br
	Fone: (65) 3326-4724

VÉSPERA DE ANIVERSÁRIO

Tangará receberá Sessão Itinerante da ALMT



A sessão especial será na véspera do aniversário da cidade

São serviços sociais de saúde, beleza, cidadania, lazer, entre outros

Assessoria

A Assembleia Legislativa de Mato Grosso aprovou requerimento do deputado estadual Dr. João (MDB) para que seja realizada no dia 12 de maio deste ano a primeira Assembleia Itinerante pós-pandemia de Covid-19, em Tangará da Serra. A sessão especial irá ocorrer na véspera do aniversário da cidade e trará diversos benefícios para a população.

“Nosso requerimento serviu para dar um grande presente para nossa Tangará da Serra, sendo que todo o estado

estará com os olhos voltados para nossa cidade neste dia! É um grande passo também ter essa retomada da Assembleia Itinerante aqui no Médio-Norte, com oferecimento de diversos serviços”, comemora o deputado.

O requerimento foi aprovado por unanimidade durante sessão ordinária no último dia 13 de abril, na Assembleia Legislativa de Mato Grosso.

“Neste dia, além dos nossos colegas deputados, também estarão presentes autoridades de todos os municípios da região (Tangará da Serra, Barra do Bugres, Brasnorte, Campo Novo do Parecis, Denise, Nova Olímpia, Porto Estrela, Santo Afonso e outros). Teremos diversas homenagens que também

serão entregues a algumas personalidades da região”, adianta.

A Assembleia Itinerante conta com serviços sociais de saúde, beleza, cidadania, lazer, entre outros. O objetivo dela é levar serviços à população e debater as demandas apresentadas pela sociedade e autoridades de cada região atendida.

Representante da região, o deputado Dr.João diz estar sempre empenhado em trazer melhorias e destacar os municípios deste importante pedaço de Mato Grosso.

Nos últimos dois fins de semana, o parlamentar esteve no Assentamento Antônio Conselheiro, em Tangará da Serra, para entrega de duas patrulhas mecanizadas, destinadas a agricultores e seus familiares.

TEMPORÁRIA

Governo pede a internacionalização do aeroporto

FABÍOLA TORMES / Redação DS

O Governo de Mato Grosso encaminhou ao Governo Federal o pedido de internacionalização temporária do Aeroporto Marechal Rondon, de Cuiabá/Várzea Grande, pelo período de quatro meses, até a finalização dos jogos da Copa Sul-Americana, em 1º de outubro.

O secretário-chefe da Casa Civil, Rogério Gallo, destacou que, atualmente, para a liberação definiti-

va da internacionalização, o aeroporto depende de investimentos e adaptações a serem executadas pela atual concessionária responsável, conforme exigências dos órgãos públicos federais envolvidos no processo, ou seja, independe da atuação do governo estadual.

Gallo pontuou que o requerimento leva em consideração o fato de que o campeonato conta com a participação do Cuiabá Esporte Clube, que precisará receber a

visita de clubes internacionais na Capital.

Gallo lembrou que, à época da Copa do Mundo Fifa 2014, o Aeroporto Marechal Rondon também obteve a internacionalização temporária, permitindo pousos e decolagens de países vizinhos, assim como em 2021, para realização da Copa América.

O próximo jogo do Cuiabá na Arena Pantanal está marcado para o dia 27 de abril, contra o time uruguaio River Plate.